Fecha	Momento del día	Tipo de secuencia	Objetivo
/ /			

Asanas [preparativas - bloque central - vuelta a la normalidad]	✍	Rep.
⦿		
⦿		
⦿		
⦿		
⦿		
⦿		
⦿		
⦿		
⦿		
⦿		
⦿		
⦿		
⦿		
⦿		
⦿		
⦿		

pranayama / meditación:

sensaciones y observaciones: